
الفطام

جدول المحتويات

ماهو الفطام

تعريف الفطام:

هو توقف المرأة عن إرضاع صغيرها الرضاعة الطبيعية؛ حيث يُوصى بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية لمدة عام على الأقل، ويمكن الاستمرار لفترة أطول(سنتين على الأقل).

الفطام هو المرحلة التى يبدأ فيها الطفل الاعتماد على مصادر أخرى للتغذية بدلا من الاعتماد الكلى على الرضاعة الطبيعية، ويجب التأكيد على أن **الفطام** عملية تدريجية تحتاج للصبر والفهم الجيد من الأم، ولا يقصد بالفطام الامتناع الكلى عن الرضاعة الطبيعية

لماذا نفطم الطفل



يكمن معظم فوائد التلقائي في أنه يساعد على تطور الطفل الحسي والحركي،ك: تطوير التنسيق بين اليد والعين، بأن يرى الطفل قطع الطعام فيمد يده لالتقاطها. تطور مهارات مضغ الطعام وبلعه عند الطفل. تعويد الطفل على عادات الأكل الصحية، وتناول الطعام على شكله الأصلي دون إضافات أو مواد حافظة. إعطاء الأطفال الفرصة لاستكشاف مذاق ورائحة ولون الأطعمة المتنوعة. توفير وقت ومجهود إعداد الطعام المهروس لطفلك.



لماذا نفطم الطفل

الفطام المفاجئ يكون صعبا على الطفل والأم ولكن أحيانا نضطر إليه بسبب مرض الأم وعدم قدرتها على الرضاعة او لإستراحتها

أضرار رضاعة طفلك لأكثر من عامين: تتأثر شخصية طفلك بشكل مباشر بسبب طول فترة رضاعته، فيتعلق بك بشكل زائد وبالتالي تتأثر قدرته على بناء شخصيته. تضعف قدرات طفلك الاجتماعية والتواصلية بشكل عام بسبب الارتباط بك، وإصابته بحالة من الخجل وعدم قدرته على الاستقلال بشخصيته في الوقت المناسب. تقل قدرة الطفل على الاكتشاف والتواصل مع العالم الخارجي، وبالتالي تكون قدرات الطفل العقلية والمهارية محدودة جدًّا. تزيد فرص الإصابة بمشكلة التسوس في الأسنان اللبنية الأولى بسبب كثرة نمو البكتيريا

أفضل وقت لبدء الفطام:

تحديد وقت بدء فطام الطفل هو قرارًا شخصيً للأم تختار الامهات التوقف عن الرضاعة الطبيعية في أوقات مختلفة ولأسباب مختلفة مثل قلة ادرار الحليب او اصابة الطفل بأمراض معينة.

في ديننا الاسلامي ينصح بان تستمر الرضاعة الطبيعية حولين كاملين اي عامين.

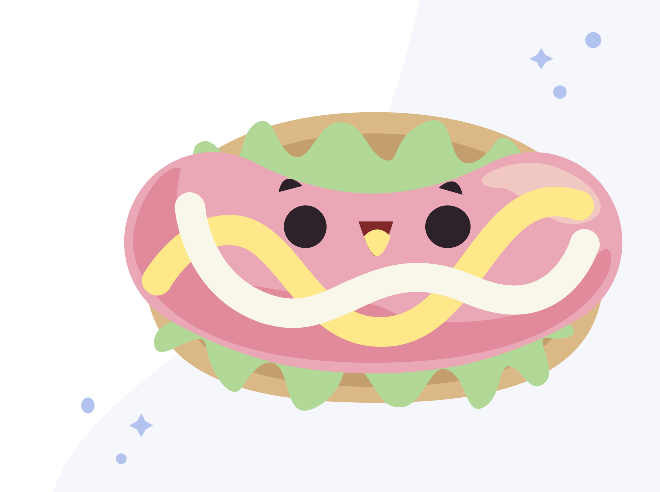


تنصح الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأطفال بالاقتصار على الرضاعة الطبيعية في الأشهر الستة الأُولى بعد الولادة , ثم الجمع بين الرضاعة الطبيعية والطعام السائل ثم المهروس ثم الصلب لحين بلوغ الطفل سنة واحدة على الأقل.
لان بعد الست الأشهر الاولى يزيد احتياجي الرضيع للعناصر الغذائية، مما يتطلب ادخال مكمل غذائي من مجموعات الأطعمة.



كيفية الفطام:

- عندما تقرر الأم الفطام، فلا يجب أن تتوقف عن الرضاعة مرة واحدة؛ بل يجب محاولة تقليل الرضاعة الطبيعية تدريجيًّا وببطء، وللقيام بذلك يمكن للأم:
- تقليل جلسة رضاعة واحدة كل 2 إلى 5 أيام.
- تقصير مدة جلسة الرضاعة الطبيعية.
- زيادة الوقت بين موعد الجلسات.
- تبدأ بعض النساء الفطام عن طريق إيقاف الرضاعة أثناء النهار أولاً، وتستمر في الليل، أو قبل نوم الطفل؛ لتصبح الرضعات الليلية أو قبل النوم آخر رضعات يتم إيقافها.



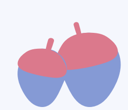




نصائح عند البدء بتغذية الطفل :

- يجب على الام الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين .
- تشير الدراسات العلمية إلى أن الفترة المناسبة لبدء تقديم الطعام للأطفال تكون عند عمر ستة أشهر ويختلف الأطفال عن بعضهم في التطور والنمو ، فتحديد الوقت المناسب لبدء إدخال الأطعمة يعتمد على :

* قدرة الطفل على التحكم باللسان والفك .
* الجلوس لوحده من غير مساعده .
* أن يكون الرضيع قادر على التحكم برأسه ومستقيم بجلسته .
* مراقبة الطفل أثناء تناول الطعام .





- قدم الطعام للطفل بالملعقة وليـــس بالرضاعة، حتى يتعلم الطفل المضغ والبلع، من الطبيعي أن يرفض الطفل الطعام في بداية امر، ولكن يجب الاستمرار بتقديم الطعام له.
- رفض الطفل لبعض النكهات الجديدة أمر طبيعي أيضاً، فيجب عليك أن تقدم نوع واحد من الأطعمة لمدة ثلاثة أيام قبل البدء بنوع جديد، حتى يسهل على الطفل التعرف على نوع الطعام .
- عند تقديم الطعام راقب طفلك للتأكد من عدم ظهور أي أعراض تحسســـية مثل مشـــاكل التنفس، طفح جلدي أو تغير في لون البراز وذلك لمعرفة نوع الطعام المسبب للحساسية .
- ابدأ بالخضار أولا ومن ثم أدخل الفواكه حتى لا يتعود الطفل على المذاق الحلو ويرفض تناول الخضار .
- ابدأ بإعطاء كميات قليلة مثل 1-3 ملاعق شاي من الطعام وزيادتها بشكل تدريجي مع تقدم الطفل في العمر .
- قم بزيادة كثافة قوام الأغذية وزيادة تنوعها تدريجياً .
- قم بزيادة عدد الوجبات، أي توفير من 2-3 وجبات في اليوم للرضع من الفئة العمرية 6-8 أشـــهر، 3-4 وجبات في اليوم للرضع من الفئة العرية 9-23 شهر، مع إعطاء 1-2 وجبة خفيفة إضافية عند الطلب .

كل نوع من الخضار يتقبله طفلك يجب أن تقوم بخلطه مع الأطعمة السابقة التي تقبلها أو مع الأرز .

- ذكر أن الطفل يميز بين الشبع أو الجوع فلا تجبر الطفل على الأكل أو إنهاء الوجبة .

- ابدأ بالطعام المطحون ثم المهروس ثم الطري ثم المقطع قطع صغيـــرة.

- يمكن للطفل تنــــــاول المشروبــــــات بالكــأس من عمر 9-10 أشهـــر .

- تعتبر الفاكهة الطازجة أفضل من العصير الطازج من الناحية التغذوية لاحتوائها على الألياف .

- تجنب تقديم العصائر والمشروبات المحلاة بالسكــر للطفــل .

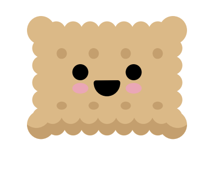
- تجنب تقديم الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة .

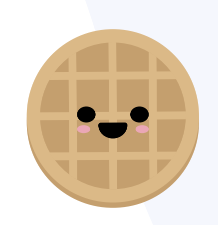
- تجنب إضافة الملح إلى أطعمة الأطفال الرضع..

- احرص على نظافة وسلامة الغذاء .



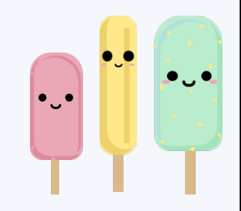






تجنب تقديم الأطعمة التالية لطفلك :

- صفار البيض أو الزبادي قبـــل 8 أشهر .
- بيـــاض البيض قبل عمر سنة .
- العسل قبل عمر سنة .
- حليـــب الأبقار قبـــل عمر سنة .
- المكسرات قبل 3 سنوات .



الأعراض والمشاكل التي تشعر بها الأم بعد الفطام :

ألم في أحد الثديين او كلاهما

احتقان والتهاب الثدي

تحجر الثدي

الشعور بثقل أو ضيق في الثديين

تضخم الثديين

ارتفاع درجة الحرارة وقشعريرة

الأعراض والمشاكل التي تشعر بها الأم بعد الفطام :

تحدث هذه الاعراض بسبب امتلاء الثدي بالحليب الذى لا يستطيع الجسم التخلص منه إلا عن طريق الرضاعة الطبيعية، او تحدث بسبب مسببات أخرى.

بعض النصائح للتخلص من ألم الثدي عند النساء بعد فطام الاطفال :

1- يجب أن تقوم الام بضخ كمية الحليب المتراكم ولكن عدم الافراط فيها حتى لا تتأثر القنوات اللبنية.
2- تناول بعض المسكنات ومضاد الالتهاب ولكن تحت إشراف الطبيب .
3- وضع كمادات مياه باردة على المنطقة المصابة للتخلص من الألم والالتهاب.
4- عدم ارتداء حمالة صدر ضيقة حتى لا تؤثر على الغدد اللبنية واستبدالها بحمالة صدر واسعة.
5- الاكثار من شرب الماء.
6- يمكن للاستحمام الدافئ أو الجلوس في حوض ماء دافئ أن يجعل أنسجة الثدي مرنة، مما يخفف من تدفق الحليب المتراكم.
7- فحص الثدي دوريًا، للتأكد من عدم وجود أي تكتلات او تورم أو قنوات لبنية مسدودة اذا وجد يجب الذهاب للطبيب.

لذلك يُنصح بالفطام تدريجيًا وببطء لتجنب هذه المشاكل





Thank you!